

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Pertumbuhan yang cepat pada tubuh remaja membawa akibat yang tidak sedikit terhadap sikap, perilaku, kesehatan serta kepribadian remaja dalam masyarakat. Usia remaja sekitar 13-17 tahun (Wahyuni, 2007).

Kelompok remaja pada umumnya mempunyai kondisi gizi yang lebih baik daripada kelompok balita, dan anak sekolah karena kelompok umur ini mudah dijangkau oleh berbagai upaya perbaikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah maupun oleh kelompok swasta. Meskipun demikian masih terdapat berbagai kondisi gizi remaja yang tidak memuaskan, misal berat badan yang kurang, obesitas, anemia defisiensi Fe, defisiensi vitamin C dan daerah-daerah tertentu defisiensi Iodium (Moehji, 2003).

Masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak salah satunya adalah anemia defisiensi besi. Kekurangan besi dapat mengakibatkan anemia. Kebutuhan zat besi remaja putri lebih besar daripada remaja laki-laki, karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Anemia pada remaja dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Anemia juga juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi (Arisman, 2010).

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia adalah kekurangan zat besi (Benoitst, et al, 2008). Zat besi mempunyai fungsi yaitu untuk pembentukan hemoglobin, mineral dan pembentukan enzim. Hemoglobin bertindak sebagai unit pembawa oksigen darah yang membawa oksigen dari paru-paru ke sel-sel, serta membawa CO₂ kembali ke paru-paru. Defisiensi besi dapat mengakibatkan cadangan zat besi dalam hati menurun, sehingga pembentukan sel darah merah terganggu akan mengakibatkan pembentukan kadar hemoglobin rendah atau kadar hemoglobin darah di bawah normal (Madanijah, 2004).

Makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi terutama besi *nonheme* adalah vitamin C dan sumber protein hewani tertentu, seperti daging dan ikan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Protein merupakan sumber utama zat besi dalam makanan. Absorpsi besi yang terjadi di usus halus dibantu oleh alat angkut protein yaitu transferin dan feritin. Transferin mengandung besi berbentuk ferro yang berfungsi mentranspor besi ke sumsum tulang untuk pembentukkan hemoglobin (Almatsier, 2009). Penelitian yang dilakukan di Makasar oleh Syatriani dan Aryani (2010), menyatakan bahwa ada hubungan yang bersifat positif antara asupan protein dengan kejadian anemia. Vitamin C merupakan unsur esensial yang sangat dibutuhkan tubuh untuk pembentukan sel-sel darah merah. Vitamin C menghambat pembentukan *hemosiderin* yang sukar dimobilisasi untuk membebaskan besi bila diperlukan. Vitamin C yang ada dalam makanan yang dikonsumsi akan memberikan suasana asam sehingga memudahkan reduksi zat besi ferri menjadi ferro yang lebih mudah diserap usus halus.

Absorpsi zat besi dalam bentuk non heme meningkat empat kali lipat bila ada vitamin C (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Hasil penelitian ini sejalan Hartati dkk (2012) pada siswa penderita anemia di Kecamatan Sako Kenten yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi vitamin C dengan penyembuhan anemia. Penelitian ini menyatakan bahwa penambahan asupan mikro *nutrient* vitamin C pada komposisi Fe + folat lebih baik dalam penyembuhan anemia dibandingkan dengan pemberian Fe + folat tanpa penambahan vitamin C.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian anemia adalah pengetahuan. Pengetahuan gizi remaja merupakan kemampuan untuk menerapkan informasi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan yang kurang menyebabkan bahan makanan bergizi yang tersedia tidak dikonsumsi secara optimal. Kesalahan pemilihan bahan makanan dan pola makan cukup berperan dalam terjadinya anemia (Khomsan dan Anwar, 2009). Handayani dkk (2007), menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi anemia gizi besi pada remaja sebesar 22,7 %. Menurut WHO di Indonesia prevalensi anemia 26% untuk anak perempuan dan 11% untuk anak laki-laki (WHO, 2014). Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15-24 tahun.

Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kabupaten Ponorogo bekerja sama dengan Palang Merah Indonesia (PMI) dalam bentuk donor darah yang dilakukan setiap tiga bulan sekali. Berdasarkan data donor darah bulan

Maret 2016 diperoleh data dari 36 siswa yang mengikuti kegiatan donor darah sebanyak 11 siswa anemia dan 25 siswa kadar Hb normal. Data tersebut menunjukkan bahwa anemia di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kabupaten Ponorogo masih tinggi yaitu 30,5 % bila dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu 22,7%.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mencari hubungan antara pengetahuan tentang anemia, tingkat konsumsi protein, besi, dan vitamin C terhadap kadar hemoglobin di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kabupaten Ponorogo.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara pengetahuan tentang anemia, tingkat konsumsi protein, zat besi dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswa sekolah menengah atas di SMAN 3 Kabupaten Ponorogo.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang anemia, tingkat konsumsi protein, zat besi dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswa sekolah menengah atas di SMAN 3 Kabupaten Ponorogo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengetahuan tentang anemia pada siswa SMAN 3 Ponorogo.
- b. Mendeskripsikan konsumsi protein pada siswa SMAN 3 Ponorogo.
- c. Mendeskripsikan konsumsi zat besi pada siswa SMAN 3 Ponorogo.
- d. Mendeskripsikan konsumsi vitamin C pada siswa SMAN 3 Ponorogo.

- e. Mendeskripsikan kejadian anemia pada siswa SMAN 3 Ponorogo.
- f. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kadar hemoglobin pada siswa SMAN 3 Ponorogo.
- g. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi protein dengan kadar hemoglobin pada siswa SMA N 3 Ponorogo.
- h. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat besi dengan kadar hemoglobin pada siswa SMAN 3 Ponorogo.
- i. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswa SMAN 3 Ponorogo.
- j. Menginternalisasi nilai islam dalam hubungan pengetahuan tentang anemia, tingkat konsumsi protein, zat besi dan vitamin C pada siswa SMAN 3 Ponorogo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang anemia dengan meningkatkan kesadaran pentingnya gizi pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kabupaten Ponorogo dalam membangun generasi yang sehat cerdas bebas anemia.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Instansi terkait seperti Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo dapat menggunakan penelitian ini sebagai informasi dan bahan masukan dalam penyusunan program-program yang berkaitan dengan penanggulangan anemia pada siswa di Sekolah Menengah Atas.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama.

C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan pengetahuan tentang anemia, tingkat konsumsi protein, besi, vitamin C dan kadar hemoglobin pada siswa Sekolah Menengah Atas.